

**Lundi – Les MONTAGNETTES de CHOLLIÈRE** ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Facile et incontournable : balade du côté de Chollière et du rocher des singes.  
*Mise en jambe, ouverte aux débutants.*  
*Prévoir raquettes et bâtons.*

**Mardi – PORTE du PARC de la VANOISE** ▲▲▲  13h45 – 16h45

Evasion : observation de la faune des Alpes au cœur du Parc national de la Vanoise.  
Rencontre avec les agents du Parc de la Vanoise.  
*Contemplative et panoramique.*  
*Prévoir raquettes et bâtons + tickets pour les télésièges de l'Edelweiss et du Génépi.*

**Mercredi – Objectif COL de la VANOISE** ▲▲▲▲  09h00 – 16h00

Journée : en plein cœur du Parc national de la Vanoise, prenez de la hauteur pour accéder à un espace à couper le souffle.  
*Prévoir bonnes chaussures de marche + raquettes et bâtons + pique-nique + tickets pour les télésièges de l'Edelweiss et du Génépi.*

**Mercredi – CASCADE de la FRAICHE** ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Tonique et vivifiante : au détour d'un chemin en forêt, la cascade de la Fraîche s'impose et vaut le détour ! Possibilité de rejoindre le village des Fontanettes selon les conditions.  
*Magique et sportive.*  
*Prévoir raquettes et bâtons.*

**Jeudi – La FORÊT ENCHANTÉE** ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Sur les traces du blanchot : flânez dans la forêt de la Glière.  
*Technique et ludique (hors sentiers battus).*  
*Prévoir raquettes et bâtons + un ticket pour le télésiège de l'Edelweiss.*

**Vendredi – Sur les TRACES de la VIE SAUVAGE** ▲▲▲ 13h45 – 16h45

Les animaux sauvages nous laissent des traces disséminées entre prés et forêts ! Apprenez à les découvrir, les reconnaître, et imaginez la vie hivernale de la faune de montagne !  
*Connaissance et reconnaissance.*  
*Prévoir raquettes et bâtons. A partir de 6 ans.*

## > Tarifs

**La sortie ½ journée** : 26,00 €/par pers. – **Engagement privé** : 200,00 €  
**La sortie journée** : 52,00 €/par pers. – **Engagement privé** : 373,00 €

Le programme est susceptible de subir des modifications en fonction des conditions météo et de l'enneigement.  
Les sorties raquettes sont assurées à partir de 5 inscrits.

Ne pas oublier : des bonnes chaussures de marche ou de neige, des vêtements chauds, des lunettes, un bonnet, des gants, un petit encas, de l'eau, un appareil photo, éventuellement des jumelles et votre bonne humeur !



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**  
Bureau de l'ESF – 04 79 08 72 25

# RAQUETTES À LA DEMANDE

## Sorties en famille (à partir de 6 ans)

**Raquettes CHAMALLOW :** 17h15 – 18h45  
Réservé aux enfants à partir de 6 ans 15,00 €

Recherche d'un lieu enchanté avec un accompagnateur de l'ESF pour un goûter inoubliable : des chamallow grillés au feu de bois !

**Rencontre avec le GARDE FORESTIER** Horaires à définir  
26,00 €

Avec Daniel Gerardin, garde-forestier à Pralognan depuis plus de vingt ans : la forêt, ses arbres, ses animaux, les avalanches... Vous saurez tout et plus encore sur la vie de la forêt !

**À la DÉCOUVERTE de la VIE des ABEILLES** Horaires à définir  
avec un apiculteur de Pralognan 26,00 €

L'hiver, les abeilles se reposent, mais en allant visiter leur rucher, vous pourrez découvrir leur organisation, le travail de l'apiculteur, la vie des saisons...

**Observation du GYPAETE BARBU :**  Horaires à définir  
26,00 €

Ce grand rapace, rare et majestueux, niche dans les falaises de Pralognan. Partons à sa recherche ...

## Sorties hors-pistes

**SORTIE NOCTURNE suivi d'un apéro** 17h30 – 19h30  
26,00 €

Hors sentiers battus, au calme, découvrez les plaisirs de la raquette en famille ou entre amis et profitez d'une pause apéro autour d'un feu ou à l'abri d'un igloo (en fonction des conditions).

**Les INDISPENSABLES de la SECURITÉ en MONTAGNE** 17h00 – 19h30  
26,00 €

Comprendre les enjeux de la sécurité en montagne et les outils de gestion : BRA (Bulletin risque avalanche), DVA (détecteurs de victime d'avalanche), nivologie ....

**Nouveau : RAQUETTES & TYROLIENNES** 17h00 – 19h00  
« Entre ciel et neige » 65,00 €

Après 30 minutes de marche, découvrez les magnifiques vues sur la cascade de la Fraiche, son ruisseau, le village de Pralognan et la vallée de Chavière. Prenez ensuite votre envol pour une descente sensationnelle de 1400 m de long (4 tyroliennes). Les pieds dans la neige, les yeux vers le ciel... !

*Le programme est susceptible de subir des modifications en fonction des conditions météo et de l'enneigement.*

*Les sorties raquettes sont assurées à partir de 5 inscrits.*

*Ne pas oublier : des bonnes chaussures de marche ou de neige, des vêtements chauds, des lunettes, un bonnet, des gants, un petit encas, de l'eau, un appareil photo, éventuellement des jumelles et votre bonne humeur !*



**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :**  
Bureau de l'ESF – 04 79 08 72 25



**PRALOGNAN  
LA VANOISE**

SAVOIE - FRANCE